

# 2018年度 強化合宿レポート(6月)

作成：山本広報

**JAPAN SPORT**  
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

■日時：2018年6月19日(火)～20日(水)

■場所：千葉県千葉市:美浜テニスガーデン

■参加者:

《強化育成選手》

親松直人、笹島航太、今井悠翔

《スタッフ》

岩岡コーチ、佐野村トレーナー(6/19のみ)、八田トレーナー(6/19のみ)

## ■6月19日(火) 13～17時

- ・アップ(佐野村トレーナー)
- ・ショートラリー
- ・ワンバンキャッチ
- ・2対1のラリー(2がトップスピン、1がスライス)
- ・球出し(2球スライスアプローチ→トップスピンで勝負)
- ・センターにサーブ→コーチと勝負
- ・サーブリターン
- ・体幹トレーニング(佐野村トレーナー)



## ■ 6月20日(水) 9~15時

- ショートラリー
- ボレーキャッチ
- ファーストボレー → 2球目のボールをサイドに決める
- サーブ(素振り) → ファーストボレーから試合形式
- スライスでシングルス



### 笹島選手コメント

今回の合宿は男子選手が土日集まらない為、都合を合わせて平日に合宿を行いました。世界大会に向けて、時間がないという危機感を持ちながら、練習をしました。日本が団体戦で勝つためには、個人の練習はもちろん、チームワークも大事になってくるのでコミュニケーションをうまく取りながら、9月の世界団体戦に合わせられるように頑張っていきます。